**Naam:** ………………………………………………………………………………… **Klas:** ……………

**Eetdagboek**

Vul hieronder in wat je vandaag hebt gegeten.

Houd de rest van de dag bij wat je nog eet.

Vul alles heel precies in.

Dus: de juiste hoeveelheden, wat heb je op je brood gegeten(beleg), waar is je vlees in gebakken (boter of olie), wat heb je gedronken, enzovoort.

|  |
| --- |
| Ontbijt |
|  |
|  |
|  |
| Ochtendpauze |
|  |
|  |
|  |
| Lunch |
|  |
|  |
|  |
| Tussendoor |
|  |
|  |
|  |
| Avondeten |
|  |
|  |
|  |
| Later op de avond |
|  |
|  |
|  |

Vergelijk jouw tabel ‘Eten’ met de tabel van een klasgenoot.

Welke overeenkomsten en welke verschillen zie je als je kijkt naar deze tabel.

Schrijf de twee meest in het oog springende verschillen en de twee het meest in het oog springende overeenkomsten op.

Overeenkomsten:

1. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………
2. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Verschillen:

1. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………
2. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Activiteiten**

Vul hieronder in wat je vandaag hebt gedaan en houd de rest van de dag bij wat je nog doet. Dus vul in: huiswerk maken, tv kijken, fietsen, voetballen, dansen, enz. Vul alles heel precies (afgerond op 5 minuten) in:

|  |  |
| --- | --- |
| Tijd | Wat gedaan? |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Vergelijk jouw tabel ‘Activiteiten’ met de tabel van een klasgenoot.

Welke overeenkomsten en welke verschillen zie je als je kijkt naar deze tabel.

Schrijf de twee meest in het oog springende verschillen en de twee het meest in het oog springende overeenkomsten op.

Overeenkomsten:

1. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………
2. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Verschillen:

1. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………
2. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………